LISTA DE ALIMENTOS

Alimentos	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)
Alimentos fonte de carboidratos						
Abacaxi	1 fatia	75	43,5	0,3	10,28	0,15
Acerola	1 unidade	12	3,84	0,02	0,88	0,02
Agrião	1 ramo	5	1,4	0,14	0,17	0,02
Água de coco	-	100	18	0,13	4,13	0,12
Ameixa preta	1 unidade	42	18,06	0,17	4,24	0,04
Banana	1 unidade	40	41,6	0,96	9,12	0,12
Caqui	1 unidade	85	73,95	0,68	17	0,34
Manga haden	1/2 unidade	55	32	0,2	8,35	0,15
Maracujá	1 unidade	45	45	0,99	9,54	0,31
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	240	139,2	1,44	31,44	0,96
Suco de maracujá sem açúcar	1 copo	240	24	0,53	5,09	0,17
Goiaba vermelha	1/2 unidade	95	51,3	1,05	12,4	0,38
Jabuticaba	1 unidade	5	2,4	0,05	0,54	0,01
Kiwi	1 unidade	76	50,92	0,75	11,25	0,34
Pêra	1 unidade	133	81,13	0,27	21,4	0,27
Uva	1 unidade	8	6,08	0,05	1,34	0,06
Limão	1 unidade	63	20,16	0,57	6,99	0,06
Maçã	1 unidade	80	52	0,24	12,16	0,24
Morango	1 unidade	12	4,8	0,1	1,02	0,04
Mamão formosa	1 fatia	100	36	0,5	8,3	0,1
Mamão papaia	1 unidade	270	97,2	1,35	22,41	0,3
Melancia	1 fatia	100	24	0,5	5,3	0,1
Melão	1 fatia	90	25,2	0,45	5,58	0,09
Mexerica rio	1 unidade	148	54,8	1,04	13,8	0,15
Laranja	1 unidade	90	43,2	0,57	9,74	0,24
Polpa de abacaxi	-	100	31	0,5	7,8	0,1
Abóbora cabotian cozida	1 escumadeira	100	70	1,8	14,7	0,45
Abóbora moranga refogada	1 escumadeira	100	117	1,87	15,18	5,46
Abobrinha italiana cozida	1 escumadeira	90	50,4	1,8	9,9	0,36
Abobrinha italiana refogada	1 escumadeira	90	92,7	1,86	10,33	4,87
Acelga	1 folha	10	3,3	0,18	0,56	0,04
Alface	1 folha	10	1,9	0,13	0,29	0,02
Beterraba crua ralada	1 colher (servir)	16	7,36	0,27	1,52	0,02
Beterraba cozida	1 colher (servir)	38	16,72	0,38	3,72	0,38
Brócolis cozido	4 colheres (sopa)	50	25	2,1	4,4	0,5
Cebola	1 unidade	100	39	1,7	8,9	0,1
Cenoura cozida	1 unidade	100	54	1,32	11,64	0,24
Cenoura crua ralada	1 colher (sopa)	12	5,4	0,13	0,16	0,02
Chicória crua	1 folha	12	2,88	0,2	0,49	0,01
Chuchu cozido pixado	1 escumadeira	110	47,3	1,19	10,16	0,26
Couve manteiga crua	1 folha	20	10	0,72	1,44	0,14
Couve manteiga refogada	1 folha	25	36,5	1,81	3,72	1,6
Couve-flor cozida	1 ramo	60	24,6	1,68	3,9	0,24
Ervilha em vagem	1 colher (servir)	60	57,6	2,81	11,34	0,11
Ervilha enlatada	1 colher (sopa)	27	18,09	0,95	3,38	0,08
Espinafre cozido	4 colheres (sopa)	100	60	5,6	7,6	0,8
Espinafre refogado	4 colheres (sopa)	100	107	5,67	7,6	5,81
Extrato de tomate		100	61	2,4	15	0,2
Pepino	1 unidade	100	17	0,7	3,04	0,1
Tomate	1 fatia	15	3,6	0,12	0,68	0,05
Tomate	1 unidade	100	24	0,8	4,6	0,3
Vagem cozida	1 colher (sopa)	20	10,4	0,6	1,9	0,05
Milho em lata	1 colher (sopa)	24	22,56	0,5	4,8	0,14
Quiabo refogado	1 colher (sopa)	40	36	0,87	3,47	2,08
Rabanete	1 unidade	34	4,8	0,48	0,92	0,03
Repolho	1 colher (servir)	25	8,25	0,43	1,53	0,05
Rúcula	18 folhas	100	13	1,8	2,2	0,1
Mandioca cozida	4 colheres (sopa)	128	160	0,77	38,53	0,38
Macarrão cozido	1 escumadeira	100	109	3,4	23	0,4
Arroz integral cozido	1 colher (servir)	63	161,91	3,06	28,95	3,75
Arroz cozido	1 colher (servir)	45	73,8	1,04	14,54	1,31
Batata doce cozida	1 fatia	70	72,1	0,77	16,8	0,21
Batata inglesa cozida	1 unidade	70	59,5	1,4	13,37	0,07
Soja em grão cozida	2 colheres (sopa)	40	69,2	6,64	3,97	3,59
Farinha de soja	3 colheres (sopa)	50	202	18	19,2	7,3
Feijão carioca cozido	1 concha	86	65,36	4,13	11,7	0,43
Feijão preto cozido	1 concha	86	66,22	3,87	12,04	0,43
Grão-de-bico	1 colher (servir)	45	61,2	2,97	10,31	0,9
Lentilha cozida	1 concha	100	105	7,11	18,21	0,39
Aveia em flocos	1 colher (sopa)	15	55,65	2,03	10,26	0,72
Farinha de aveia	1 colher (sopa)	18	71,2	2,56	12,28	1,33
Pão de forma de milho	1 fatia	50	146	4,2	28,2	1,6
Pão francês	1 unidade	50	150	4	29,3	1,55

Pão de forma integral	2 fatias	50	126,5	4,7	24,5	1,9
Alimentos fonte de proteína						
Acém sem gordura cozido	-	100	215	27,3	0	10,9
Atum cru	-	100	118	25,7	0	0,9
Atum enlatado em óleo	3 colheres (sopa)	60	105	15	0	5,1
Atum enlatado ao natural	3 colheres (sopa)	60	81	17	0	1,6
Coxa de frango sem pele cozida	-	100	167	26,9	0	5,8
Coxão duro sem gordura cozido	-	100	217	31,9	0	8,9
Coxão mole sem gordura cozido	-	100	219	32,4	0	8,9
Fígado grelhado	1 bife	100	216	25,87	5,72	9,94
Filé de abadejo grelhado	-	100	130	27,6	0	1,3
Filé de merluza assado	-	100	122	26,6	0	0,9
Filé mingnon sem gordura grelhado	-	100	220	32,8	0	8,8
Patinho sem gordura	-	100	219	35,9	0	7,3
Filé de peito de frango sem pele cozido	1 filé	180	217,8	32,76	0	9,72
Asa de frango	1 asa	40	48,4	7,28	0	2,16
Pernil assado	-	100	262	32,1	0	13,9
Picanha sem gordura grelhada	-	100	238	31,9	0	11,3
Pintado assado	-	100	192	36,5	0	4
Lagarto cozido	-	100	222	32,9	0	9,1
Sobrecoxa de frango assada	1 sobrecoxa	65	78,65	11,83	0	3,51
Músculo sem gordura cozido	-	100	194	31,2	0	6,7
Salmão sem pele cru	1 posta	100	170	19,3	0	9,7
Salmão sem pele grelhado	1 posta	100	243	26,1	0	14,5
Sardinha assada	1 filé	100	164	32,2	0	3
Miolo de alcatra sem gordura grelhado	-	100	241	31,9	0	11,6
Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15,3	3,84	0	0
Ovo inteiro cozido	1 unidade	45	71,7	5,76	0,31	5,18
Iogurte natural	-	100	51	4,1	1,9	3
Iogurte natural desnatado	-	100	41	3,8	5,8	0,3
Leite desnatado	1 copo	200	72	5,8	10	1
Leite semidesnatado	1 copo	200	81	5,8	10	2
Leite integral	1 copo	200	117	5,8	10	6
Leite de vaca em pó integral	1 colher (sopa)	16	80,96	4,22	6,11	4,4
Leite de vaca em pó desnatado	1 colher (sopa)	16	57,92	5,55	8,48	0,14
Queijo minas fescal	1 fatia	30	72,9	5,4	0	5,7
Queijo mussarela	1 fatia	20	65	5,44	0	4,8
Queijo prato	1 fatia	20	78,2	5,66	0,12	6,12
Requeijão cremoso	1 colher (sopa)	30	86,7	4,8	2,46	6,42
Queijo ricota	1 fatia	35	62,65	4,41	0	5
Queijo tofu	1 fatia	28	41,16	3,5	1,68	2,27
Alimentos fonte de gordura						
Azeite de oliva extra virgem	1 colher (sopa)	13	114,9	0	0	13
Castanha de caju	1 unidade	2,5	12,63	0,49	1,18	0,66
Castanha do Pará	1 unidade	4	27,32	0,56	0,52	2,56
Amêndoa	1 unidade	1	6,47	0,21	0,17	0,55
Margarina	1 colher (sopa)	10	59	0	0	6,5
Manteiga	1 colher (sopa)	10	74	0	0	8,3
Óleo de canola	1 colher (sopa)	13	114,5	NA	NA	13
Óleo de coco	1 colher (sopa)	13	134	0	0	15
Abacate	1 unidade	370	654,9	6,66	23,68	59,2
Semente de linhaça	1 colher (sopa)	15	74,25	2,12	6,5	4,85

Nota:
Certifique-se da qualidade e procedência dos alimentos consumidos, principalmente das opções cruas.
Mudar o modo de preparo dos alimentos, pode interferir nos valores nutricionais dele. Por exemplo, ao refogar um alimento com azeite, a quantidade de gordura ingerida será maior.
Referências utilizadas: TACO e livro Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras
Não foi levado em consideração nenhum tipo de patologia, alergia, intolerância e outras individualdades na seleção dos alimentos. Você deve adequadar o consumo dos alimentos de acordo com as suas individualidades.